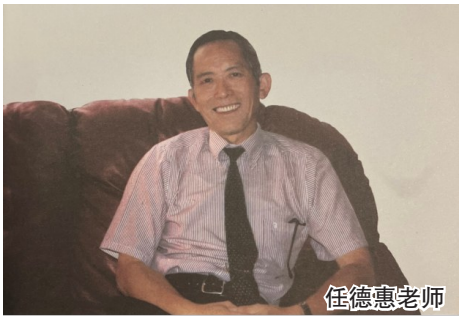


“采得百花成蜜后， 为谁辛苦为谁甜”

——向CCACC常青社任德惠老师致敬



任德惠老师

在美京华人活动中心CCACC的常青社团中，有这样一位义工教师。他一心扑在三尺讲台，从青丝到白发，一直心怀赤诚，默默奉献，真正做到了“捧着一颗心来，不带半根草去”。他就是七年来一直勤勤恳恳服务于中心常青社的ESOL老师，任德惠先生。

任德惠先生出生于中国福建省平潭县仁厝村，11岁时背井离乡，随家人迁居台湾。正因少年忧患，备尝艰辛，使得他自小就养成刻苦耐劳、奋发向上的性格。在台顺利完成初高中和大学教育，1966年跟着留美潮流，德惠先生在亚特兰大大学取得图书馆与咨询科学系硕士后；又在若华大学高等教育系攻读博士。学成后，曾在乔治亚州立大学、纽约州立大学担任副教授，后来与妻子林白黎女士迁居马里兰州沙里斯堡(Salisbury)，并在沙里斯堡州立大学(Salisbury State University)的图书馆咨询管理部教授“分类学”并担任主任等职达35年之久。

博学敏思，著述颇丰的德惠先生不仅在专业领域富有建树，还热衷于推广中美文化交流。期间，他连续15年在世界周刊主笔“应用英文”专栏，闲暇时著有《如何和老外打交道：基本英语利益表述》、《美国常用生活会话》、《如何使用美国流行惯用语》、《美国实用英语语法》、《如何活用英文单字》、《美国最新口语》、《走进美国实用会话》等造福华人，普惠大众的书籍。不仅在北美世界日报拥有广大忠实读者，他的实用英语学习书籍在台湾也颇受青睐，在他的家乡平潭图书馆内也有存书。“勤学、好问”，另一半林白黎女士如此形容德惠先生。她说，德惠身上总是有本笔记本，有支笔，看到不认识的词汇、听到不熟悉的俚语总是随时用笔记下，返家后再细查。“学而后知不足，学问，就是要学、要问。”德惠先生秉承着这个道理，每日必读中、英文报至少各一份，勤于阅读，读到自己不解的字、词，就找资料。然而外界看不到的是，德惠先生每篇文章都是用最原始的纸笔，伏案爬格子完成，家中至今连台电脑都没有。与出版社往来，靠的也只是传统的书信方式。一些便利的搜索软件，德惠先生也从来不用，因此，他文中的语句、文法都是自己也在生活中发掘、归纳，是连搜索软件资料库中都难得找到的。

热恋故土，热爱祖国。德惠先生在美50年，始终乡愁绵绵，故土难忘。除了发表“实用英文”等文章之外，还在北美的《英语洞天》、《侨报》等著名报刊长期坚持专栏写作，分别用中英两种语言发表时评文章，不遗余力

传播世界文明，传承中华文化；期盼祖国繁荣昌盛，同胞安居乐业。以其视野开阔、观点前卫而备受关注、影响广泛。德惠先生说：“给自己取名‘怀中’，因为我没有忘记自己是中华儿女，在做人事上，我随时以‘中庸之道’自勉。”德惠先生以作炎黄子孙为荣，同时也希望华人能在美树立好的形象，受到美国人的尊敬。“我写专栏、出书，就是想帮人，先来的帮后到的，是应该的”，德惠先生如是说。

为人十分低调的德惠先生多次义务在世界周刊发表文章，不愿收稿费，仅凭一颗急公好义的心，为初来乍到新移民写下如“怎样与入境官员应答”、“如何买二手车”等诸多惠民文章。而面对读者们的回馈，德惠先生永远用他工整的手书回复每一封来函，可谓“今之古人”。2013年，任德惠先生因眼力不济暂时封笔。世界日报社社长杨仁峰特别率同总编辑以及周刊主编前往德惠先生府上，赠牌“英语天地 应用自如 华人良师 世界益友”来感念他长久以来为急于打好英文基础，以便在美国安身立命的新移民们做出的无私奉献。并有众多读者在得知德惠先生将告别世界周刊后纷纷寄信转达多年受惠的感谢。

如今，任德惠先生与太太林白黎女士定居马里兰州已40余年。从教职业生涯退休后，本该悠然自得享受生活的任德惠先生毅然地选择来到美京华人活动中心，加入常青社并担任义工。在此期间，他帮助了许多在工厂服务的华人，有时也为一些英文沟通困难的华人担任翻译。有一次半夜，六位华人不幸发生车祸，受到不同轻重的伤，由于他们不懂英语，因此那天凌晨两点，接到医院打来的电话后，任德惠先生强撑困意，漏夜赶往医院协助那六名受伤华人办理手续，填写表格，并送往不同部门就医，忙到破晓才回家。一向自称“平凡人”的德惠先生在得知院方想付他那晚的工资，他谢绝接受。因为在他心中，身为义工，为社区服务，为华人服务是他义不容辞的责任，可谓“平凡的人做不平凡的事”。由于长期担任义工，古道热肠而受人爱戴、声名远播的德惠先生受到当地白人议员George Mason先生推荐，被评选为马里兰州杰出人士，成为马里兰州亚裔居民获此殊荣第一人。

在常青社担任义工期间，德惠先生义务向常青社老人们教授英文，不知不觉也有7年了。由于长期伏案劳作，亲写讲义，导致德惠先生的视力每况愈下。但他仍没有退却，在有限的时间里将善义进行到底。即使无法再亲自撰写讲义，德惠先生也会想尽办法为学生们准备丰富的课件，并没有因此耽误教学。就是这样一位德高望重、低调谦逊的老人，将自己的大半生都献给了公益，造福社会，惠及一方。

“采得百花成蜜后，为谁辛苦为谁甜”。在此，美京华人活动中心CCACC代表全体受惠的马里兰州华人们向任德惠先生表达深深的敬意！

撰文：CCACC 张馨允



任德惠老师在德国镇(Germantown)常青社教授ESOL课

蒙郡营养餐部门给社区居民的 健康小知识一

炖锅与食品安全



本文由常青社义工翻译蒙郡乐龄营养计划部门提供的有益健康之讯息，期待在广大社区居民中传播：

(美京华人活动中心常青社执行蒙郡营养计划，成效显著，并极力推广相关的各项讯息)

一年中的任何时候，炖锅都可以让生活多一点方便，因为通过提前计划，您可节省时间。在寒冷的冬夜打开前门，由炖锅中飘出的炖牛肉或鸡肉面汤的诱人气味所发出的问候，会是用餐者梦寐以求的事。但冬天并不是炖锅唯一有用的时在夏天，使用这种小电器可以避免烤箱中所散发出的热量，而且用炖锅做饭比用烤箱省电。

炖锅安全吗？

是的，炖锅是一种置于台面的电器用品，可以在低温下缓慢烹饪食物，通常是在170°到280° F之间。低热量有助于更便宜、更瘦的肉变得更嫩，收缩更少。来自炖锅的直接热量、长时间的烹煮和在密闭容器内产生的蒸汽结合在一起，可以消灭细菌并使炖锅成为烹饪食物的一种安全方法。

安全的开始

从一款干净的炊具、干净的器具和干净的工作区开始做起。在准备食物之前和期间洗手。在备菜之前，将易腐烂的食物冷藏起来。如果您提前切碎了肉食和蔬菜，请将它们分开存放在冰箱中。炖锅可能需要几个小时才能达到安全的杀菌温度。持续冷藏可确保在室温下快速繁殖的细菌，在烹煮的前几个小时内不会“抢先一步”。

解冻配料

在将红肉或家禽肉放入炖锅之前，都要先将其解冻。烹煮时选择用水分含量高的食物，例如辣椒、汤、炖菜或意大利面

酱。如果食用超市冷冻的炖锅饭菜，请按加工厂商的说明进行准备。

采用适量的食物

用炖锅做饭，蔬菜比红肉和家禽肉熟得慢，因此如果用炖锅，应先放入蔬菜。

提醒：

在将红肉或家禽肉放入炖锅之前，都要将其先解冻。

确保炖锅已接通电源并已打开开关。

盖好盖子。

大块的红肉和家禽肉可以在炖锅中安全地烹煮，但由于炖锅有多种尺寸，请查阅其说明书，以了解在此炖锅中烹煮的红肉和家禽肉所建议的大小尺寸。然后加入红肉和食谱中建议所需的液体量，例如肉汤、水或烧烤酱。将盖子盖好不要再打开，除非要

搅拌一下或检查熟度。

设置

大多数炖锅都有两个或更多的设置。根据所使用的设置，食物需要不同的烹饪时间。当然，食物用高档位比用低档位熟得快。但是，对于全天烹煮或不太嫩的肉块，您可能需要使用低档设置。如果可能，在烹煮时间的第一个小时将炖锅调至最高设置，然后调至低档或食谱中要求的设置。但是，若您要出门上班，且没多少时间做饭，始终以低温烹煮食物会安全些。

当食物正在烹煮或一旦烹煮完毕，只要炖锅还在工作状态，食物就会保持安全。

电

如果在整个慢煮过程中您不在家，停了电，食物即使看起来已经煮熟了，也要把它都倒掉。

如果您在家，请立即用其他方式完成食材的烹煮：用煤气炉、室外烤架做或去有电的房子里做。

当您在家时，如果食物在断电前已完全煮熟，食物在断电情况下，在炖锅中最多可安全存放两个小时。

剩菜处理

在烹煮完成后两小时内，将剩菜存放在带盖的浅容器中冷藏起来。不建议在炖锅中重新加热剩菜。煮熟的食物应在炉子、微波炉或传统烤箱中重新加热到165° F。然后可以将热好的食物放入预热好的炖锅中保温以供食用——用食物温度计测量的温度至少应为140° F。

(撰文：蒙哥马利郡乐龄营养计划部门
翻译：常青社义工张争鸣)

蒙郡营养餐部门给社区居民的 四大健康饮食建议

(美京华人活动中心常青社执行蒙郡营养计划，成效显著，并极力推广相关的各项讯息)

本文由常青社义工翻译蒙郡乐龄营养计划部门提供的有益健康之讯息，期待在广大社区居民中传播：

您可能需要对食物和饮料的选择做出一些改变，以实现健康的饮食模式。这比你想象的要容易！健康的饮食模式不是严格的处方。相反，它是一个框架，可让您享用适合您个人喜好并符合您预算的食物。为鼓励健康的饮食模式，《膳食指南》提供了四种主要建议：

1. 在每个人生阶段都遵循健康的饮食模式。

在生命的每个阶段——婴儿期、学步期、儿童期、青春期、成年期、怀孕期、哺乳期和老年期——健康饮食永远不会太早或太晚。

2. 定制和享用营养丰富的食品和饮料选项，以反映个人喜好、文化传统和预算考量。

健康的饮食模式可以使所有人受益，无论其年龄、种族、民族或当前的健康状况

如何。《膳食指南》提供了一个框架，旨在对个人需求和偏好以及美国不同文化的饮食风格进行定制。

3. 专注于用营养丰富的食物和饮料以满足食物组的需求，并保持在卡路里限制之内。

《膳食指南》的一个基本前提是，营养需求应主要从食品和饮料中得到满足——特别是营养丰富的食品和饮料。营养丰富的食物提供维生素、矿物质和其他促进健康的成分，并且没有或几乎没有添加糖、饱和脂肪或钠。健康的饮食模式包括了所有食物组中，推荐量和卡路里限制内的，营养丰富的各种食物和饮料形态。

4. 限制糖分、饱和脂肪和钠含量较高的食物和饮料，并限制酒精饮料。

健康的饮食模式不会为添加的糖分、饱和脂肪或钠(或酒精饮料)留有太多的余地。可以在营养丰富的食品和饮料中添加少量的糖、饱和脂肪或钠，以帮助满足食品组的建议，但对含有这些成分高的食品和饮料应该有所限制。

(撰文：蒙哥马利郡乐龄营养计划部门
翻译：常青社义工张争鸣)